

## Dem Stress auf der Spur©

### Wie wir Stress erkennen und ihm erfolgreich gegensteuern

Stress – dieser Begriff ist in den letzten Jahren sehr populär geworden. Wie haben ständig Stress: in der Arbeit oder Schule, im Straßenverkehr, zuhause, an Feiertagen wie Muttertag oder Weihnachten oder in der Beziehung. Auch wenn es manchmal so scheint, als sei Stress ein Phänomen unserer Zeit ist, so waren bereits unsere Vorfahren Stress ausgesetzt. Ein Mammut zu jagen war mindestens genauso stressig, wie ein Shopping-Trip vor Weihnachten!

Früher war es der Säbelzahn tiger, der bei Menschen eine Stressreaktion hervorrief. Unsere Vorfahren hatten dann drei Möglichkeiten. Flucht (schnell laufen oder einen hohen Baum suchen), Kampf (sich dem Tier stellen) oder Todstellen (nicht mehr bewegen oder atmen). Dabei läuft das körperliche Stressgeschehen in uns immer gleich ab - damals wie heute. Wird eine Situation als Belastung, als Bedrohung angesehen, wird eine sogenannte Kampf- oder Fluchtreaktion ausgelöst und bereitet den Menschen auf eine Aktion vor: Flucht oder Kampf. Eine wesentliche Rolle spielt dabei das Gefühl, inwieweit man die Kontrolle über die Situation hat. Fühlt man sich der Situation gewachsen, kommt diese Energie der Stressreaktion zugute. Hat man jedoch den Eindruck, einer Situation ausgeliefert zu sein und sie nicht beeinflussen zu können, stellen sich oftmals Gefühle der Hilflosigkeit und Unterlegenheit ein.

Stress entsteht im Gehirn durch ein kompliziertes Zusammenspiel zwischen dem zentralen Nerven-, dem vegetativen Nerven- und dem Hormonsystem. Es gibt positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Disstress). Eustress wirkt auf uns Menschen extrem positiv und kann die Leistungsfähigkeit erhöhen. Das setzt jedoch voraus, dass der Stress als Herausforderung erlebt wird, wie wir es auch beim Sport kennen. Disstress verursacht dagegen gesundheitliche Schäden. Die Folgen dieser Belastungen sind psychische und somatische Erkrankungen wie z. B. Angstgefühle, Magen-Darm-Probleme, Bluthochdruck, Schlafstörungen, chronische Schmerzen oder Depressionen.

Genauso wenig wie unseren Vorfahren ist auch für uns heute ein stressfreies Leben eine Illusion. Stress ist überall und unvermeidbar. Das Stressbefinden ist dabei ganz individuell: Was für den einen Spaß bedeutet, kann für den Anderen der absolute Stress sein. Für eine Führungskraft sind vielleicht die häufigen Flugreisen während der Woche belastend, für eine Sekretärin die vielen kleinen Notlügen am Telefon. Oder die Familiensituation hat sich radikal verändert – sei es durch Familienzuwachs, durch Verlust einer nahestehenden Person, durch Pensionierung oder durch Arbeitslosigkeit.

Da wir Stress leider nicht ganz vermeiden können, sollten wir ein Gleichgewicht zwischen dem „guten“ und dem „schlechten“ Stress halten. Stress wird von jedem Menschen anders empfunden. Es

gibt keine allgemeingültige und einfache Lösung zur Stressbewältigung. Daher sollte für eine persönlich wirksame Stressbewältigung zunächst das eigene Verhalten genau analysiert werden.

Folgende Fragen helfen Ihnen, sich mit Ihrer Stressbelastung auseinanderzusetzen:

1. Was sind meine Stressoren (also das, was an inneren und äußeren Anforderungen auf Sie einströmen)?
2. Welche sind meine bisherigen Strategien zur Stressbewältigung?
3. Wie reagiere ich auf Stresssituationen?

Haben Sie Ihre Stressoren ausfindig gemacht, geht es darum neue Handlungsmuster aufzubauen. Es gibt zwei Ansatzpunkte zur Stressbewältigung. Die problemorientierte Stressbewältigung ändert entweder die stressauslösenden Faktoren oder den Menschen selbst: seine Werte, Einstellungen, Gedanken, Wünsche, Vorurteile, Ansichten oder Gewohnheiten. Wenn Sie morgens ständig in Eile sind, könnten Sie sich überlegen einfach, rechtzeitig aufzustehen. Bei der reaktionsorientierten Variante geht es darum Gefühle wie Angst, Ärger, Schuld, Neid, Kränkung, Nervosität oder Anspannung in den Griff zu bekommen, körperliche Symptome zu mildern, sich zu entspannen und zu erholen.

Viel besser ist es jedoch, den Stress gar nicht erst an sich heranzulassen. Manchmal ist es sogar sinnvoll, professionelle Unterstützung zu holen. Entweder in Form eines Seminars oder durch Coaching. Erste Schritte zur Stressbewältigung können Sie jedoch selbst gehen:

- Analysieren Sie die eigene persönliche Situation.
- Nehmen Sie sich selbst besser wahr und erleben sie den Unterschied zwischen Spannungs- und Entspannungszuständen.
- Lernen Sie verschiedene Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung. Z. B. Atemtechnik, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong, Trancetechniken, Sport.
- Wählen Sie dann die Methode aus, die für sie am geeignetsten erscheint und mit der Sie am besten zurecht kommen und wenden Sie diese dann regelmäßig an.

Ob Sie nun vorbeugend Yoga machen oder Ihre Gefühle trainieren, denken Sie bei allem was Sie tun, daran, dass Verhaltensveränderung harte Arbeit ist. Verändern von Verhalten bedeutet, dass Sie die Verantwortung dafür übernehmen. Denn niemand kann das sonst für Sie tun!

Autorin:

Gabriele Mühlbauer ist Kommunikationstrainerin, NLP Lehrtrainerin, Personalcoach, Psychologische Beraterin, Hypnotherapeutin und Inhaberin von köhler consulting in Augsburg.